

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Monks, F.J,dkk 2002). Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis pada wanita yang merupakan salah satu tanda penting dalam kehidupan wanita yang memasuki masa pubertas, dimana pubertas adalah awal dari fungsinya ovarium suatu organ reproduksi wanita (Proverawati dan Misaroh, 2009). Menstruasi merupakan gambaran dari perdarahan periodik vagina yang terjadi akibat pelepasan mukosa uteri yang berlangsung biasanya antara 3-5 hari dengan periodik rata-rata 28 hari dari permulaan menstruasi ke menstruasi berikutnya (Balaguris, 2007). Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, walaupun kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi di antaranya yang sering terjadi adalah *dysmenorrhea* atau nyeri haid.

Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Rata- rata dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di

Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Dysmenorrhea merupakan nyeri haid yang demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaannya ataupun absen dari sekolah untuk beberapa jam atau beberapa hari (Qittun, 2008). Ada 2 jenis *dysmenorrhea*, yaitu *dysmenorrhea* primer dan *dysmenorrhea* sekunder.

Dysmenorrhea primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan ginekologik yang nyata. Rasa nyeri yang terjadi biasanya bersifat kejang yang berjangkit-jangkit pada perut bagian bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha dan biasanya disertai rasa mual, muntah, sakit kepala dan diare. Biasanya nyeri timbul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam sampai beberapa hari (Buckle, 2006). *Dysmenorrhea* sekunder yaitu rasa nyeri kram pada perut bawah yang disebabkan karena adanya kelainan pada daerah pelvis, misalnya endometriosis, mioma uteri, stenosis serviks, malposisi uterus atau adanya IUD dan biasanya muncul seminggu sebelum menstruasi berlangsung (McFerren, 1996).

Dysmenorrhea primer terjadi karena banyak faktor, diantaranya faktor endokrin, yaitu penurunan kadar progesteron yang dapat meningkatkan prostaglandin, antara lain PGE2 dan PGF2 *alfa* yang mana akan merangsang miometrium sehingga terjadi peningkatan kontraksi dan disritmia uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan ini akan

mengakibatkan iskemia. Prostaglandin dan endoperoksid juga menyebabkan sensitisasi dan selanjutnya menurunkan ambang rasa sakit pada ujung-ujung syaraf *aferen nervus pelvici* terhadap rangsang fisik dan kimia (Qittun, 2008).

Dahulu wanita yang menderita *dysmenorrhea* hanya bisa menyembunyikan rasa sakit tanpa mengetahui apa yang harus dilakukannya. Keadaan ini juga diperburuk oleh orang di sekitar mereka yang menganggap bahwa *dysmenorrhea* adalah rasa sakit yang wajar yang terlalu dibesarkan oleh wanita yang mencari perhatian atau kurang diperhatikan. Sekarang baru diketahui bahwa *dysmenorrhea* adalah kondisi medis yang nyata yang diderita wanita dan harus ditangani dengan tepat agar tidak mengganggu aktifitas dari wanita tersebut.

Penatalaksanaan nyeri haid biasanya digunakan manajemen secara farmakologi atau memakai obat- obatan baik analgesik narkotik/ non narkotik. Selain itu, Penatalaksanaan nyeri haid juga dapat dimanajemen secara non farmakologi, seperti: teknik distraksi, teknik relaksasi dan teknik stimulasi kulit (Potter dan Perry, 2005). Teknik stimulasi kulit dapat dilakukan dengan mandi air hangat, kompres hangat, TENS dan pijatan/ massage.

Pada penelitian ini, untuk mengurangi nyeri haid digunakan manajemen non farmakologi berupa, *massage* aromaterapi lavender dan TENS sebagai modalitas.

Massage merupakan teknik integrasi sensori yang mampu mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. *Massage* harus dilakukan selama 15 hingga 30 menit supaya didapatkan efek terapiutik yaitu dengan mengendurkan otot-otot yang tegang sehingga dapat membuka aliran darah yang sempit. *Massage* aromaterapi adalah manipulasi manual pada jaringan lunak tubuh dengan menggunakan *oil* aromaterapi untuk tujuan terapiutik dengan cara stroking yang terdiri dari: *gliding, kneading, pressing, tapping dan vibrating* (Price and Price, 1999). *Oil* aromaterapi Lavender dikenal sebagai minyak penenang, dimana Efek sedatif pada *Lavandula angustifolia* terjadi karena adanya senyawa- senyawa *coumarin* dalam minyak tersebut sekalipun kandungannya rendah, yaitu 0, 25%. Selain itu pada penelitian terdahulu oleh Lis-Balchin (2009), kandungan *lavender oil* yang terdiri dari: *linalool, linalyl acetate, α - dan β - pinene* dan *1,8- cineole* dapat menurunkan secara spontan kontraksi uterus pada tikus yang sedang mengalami spasme pada otot intestinalnya.

Mekanisme *massage* pada tubuh dapat menstimulasi produksi endorpin di otak, sehingga dapat memblokir transmisi stimulus nyeri (Ogan, 2005). Sedangkan *oil* aromaterapi yang dioleskan atau dipijatkan pada permukaan kulit, akan diserap oleh tubuh dan diantarkan oleh pembuluh-pembuluh darah kapiler ke susunan saraf pusat dan oleh otak akan dikirim pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan sehingga didapatkan adanya perasaan senang, rileks, tenang dan nyeri berkurang (Lis- Balchin, 2009). Sedangkan disaat aromaterapi masuk ke

rongga hidung melalui penghirupan maka oleh hipotalamus aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang (Primadiati, 2002).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Han, Hur, *et al* (2006), didapatkan hasil secara signifikan yaitu, penurunan kram menstruasi sebesar 50% pada kelompok *massage* aromaterapi daripada kelompok placebo dan kontrol.

TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) merupakan suatu cara penggunaan energi listrik yang digunakan merangsang sistem saraf melalui permukaan kulit (Johnson , 2002). Cara ini telah diteliti dan terbukti efektif guna mengurangi berbagai tipe nyeri termasuk *dysmenorrhea*. TENS mampu mengaktivasi serabut saraf berdiameter besar maupun berdiameter kecil yang akan menyampaikan berbagai informasi sensoris ke sistem saraf pusat. Pada penelitian ini digunakan metode *Acupuncture Like- TENS* (AL-TENS) guna memodulasi nyeri saat terjadi *dysmenorrhea*. Pada AL- TENS dihasilkan efek analgesik pada tingkat ekstra segmental/ supraspinal. Kontraksi otot fasik yang dihasilkan oleh AL- TENS akan membangkitkan aktivitas aferen motorik kecil (ergoreseptor) yang berujung pada aktivasi jalan inhibisi nyeri desenderen yaitu dengan mengaktifkan dua jalur mekanisme dalam memodulasi nyeri, terdiri dari jalur endorphine dan serotonin .

Penelitian terdahulu oleh Lewers, *et al* (1989) didapatkan hasil penurunan nyeri haid 50 % pada tujuh wanita yang diberikan *acupuncture-like* TENS.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

Dysmenorrhea adalah nyeri haid menjelang atau selama haid sampai menyebabkan gangguan aktifitas dan harus istirahat. Nyeri yang dirasakan sebagai kram yang hilang- timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus biasanya berada pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai (Buckle, 2006). *Dysmenorrhea* dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas, tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologis akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak masuk kerja atau sekolah (Qittun, 2008).

Massage merupakan sentuhan yang dilakukan pada bagian tubuh yang dapat mengurangi ketegangan otot dan memperlancar peredaran darah (Bryce, 2002). *Massage* aromaterapi lavender adalah kombinasi antara tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi dengan *oil* aromaterapi lavender sebagai pelumas dengan tujuan menurunkan nyeri, relaksasi dan meningkatkan sirkulasi (Primadiati, 2002).

TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) merupakan suatu cara penggunaan energi listrik yang digunakan merangsang sistem saraf melalui permukaan kulit. TENS mampu mengaktivasi baik serabut saraf berdiameter besar maupun berdiameter kecil yang akan menyampaikan berbagai informasi sensoris ke sistem saraf pusat. TENS bekerja dengan cara memblokir nyeri dengan stimulasi listrik. Arus yang dihasilkan oleh AL-TENS dapat menimbulkan mekanisme inhibisi desenden yaitu pembentukan endorphen dan serotonin di otak untuk mengurangi nyeri (Parjoto, 2001).

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh *massage* aromaterapi lavender dan TENS terhadap *dysmenorrhea*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Adakah pengaruh *massage* aromaterapi lavender terhadap *dysmenorrhea* ?
2. Adakah pengaruh TENS terhadap *dysmenorrhea* ?
3. Adakah beda pengaruh antara *massage* aromaterapi lavender dan TENS terhadap *dysmenorrhea* ?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui beda pengaruh antara *massage* aromaterapi lavender dan TENS terhadap *dysmenorrhea*.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh *massage* aromaterapi lavender terhadap *dysmenorrhea*.
- b. Untuk mengetahui pengaruh TENS terhadap *dysmenorrhea*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah bagaimana cara penurunan nyeri yang lebih efektif dan efisien pada kasus *dysmenorrhea*.

2. Bagi responden

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada responden akan manfaat *massage* aromaterapi lavender dan TENS terhadap *dysmenorrhea* primer sehingga *dysmenorrhea* tidak lagi mengganggu aktifitas dari responden.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan dan sebagai bahan masukan bagi tempat penelitian tersebut untuk memberikan informasi seputar kesehatan reproduksi remaja.

4. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Sebagai bahan masukan untuk penambahan ilmu pengetahuan serta acuan dalam pengembangan ilmu Fisioterapi yang berkaitan dengan aromaterapi, TENS dan *dysmenorrhea*.